

八味珍馐汇集居家餐桌
鲁、川、苏、粤、闽、浙、湘、徽
解烹调亮点，享地方滋味

舌尖上的中国味

爆红料理

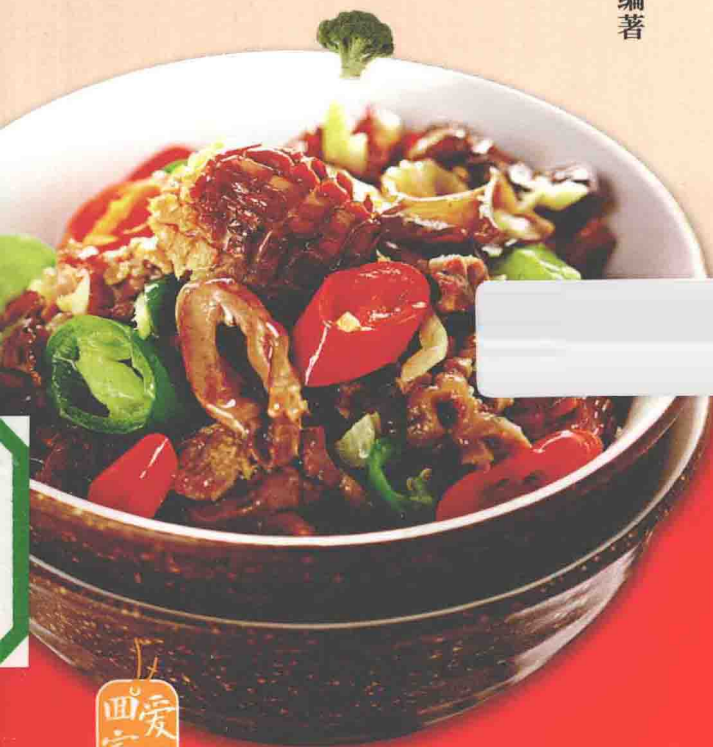
MOST
POPULAR

寻地方特色

搭配精湛的烹调技巧 食材搭配精挑细选
秘制经典调味酱汁 一步一图，一目了然

在家吃遍 八大菜系

瑞雅
编著



精选178道
地方特色名菜

集菜系精华，精选地道食材，
品味美食，传承文化。

爱上
回家吃饭



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



舌尖上的中国味

在家吃遍 八大菜系



瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国味：在家吃遍八大菜系 / 瑞雅编著.

-- 北京：中国人口出版社，2014.8

ISBN 978-7-5101-2755-7

I. ①舌… II. ①瑞… III. ①菜谱—中国 IV.

①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第180963号

舌尖上的中国味：在家吃遍八大菜系

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	12
字数	250千
版次	2014年8月第1版
印次	2014年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2755-7
定价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

鲁菜

鲁菜

目录

毛血旺
夫妻肺片
麻婆豆腐
蒜泥白肉
鱼香肉丝
宫保鸡丁

川菜，味型多变、麻辣诱惑

糖醋三丝

素什锦

扒牛肉条

豆豉肉

松子香蘑

炸芝麻里脊

油爆鱼片

炖黄花鱼

五花肉烧冻豆腐

南煎丸子

木须肉

烧素烩

糖酥鲤鱼

红烧海螺

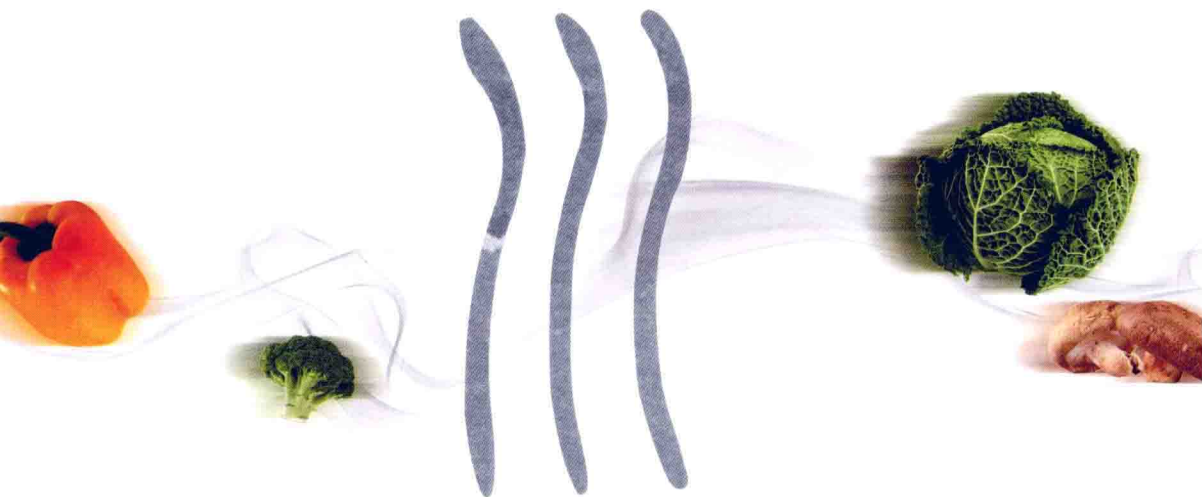
锅塌豆腐

爆炒肚片

鲁菜，一菜一味、百菜不重

溯源舌尖文化 享地方美食

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26



川菜

- 酸辣虾
- 砂锅肥肠鸭
- 鱼香笋盒
- 椒香豆腐
- 麻辣小脆肠
- 香煎牛排
- 辣子脆皮牛柳
- 南瓜粉蒸骨
- 芽菜扣肉
- 锅巴东坡肘
- 外婆坛子肉
- 川北凉粉
- 剁椒蚝油木耳
- 芽菜烧肉
- 酸菜鹅块汤
- 软酥牛肉
- 蚝油牛肉卷
- 椒汁肥牛
- 回锅仔鸭
- 五味鸭
- 椒盐无骨凤爪
- 泡椒玉掌
- 豆花鸡
- 麻花香辣鸡
- 薯条串串鸡
- 川味豆豉鱼

27 28 29 30 31 31 32 33 34 35 36 37 38 38 39 39 40 40 41 41 42 42 43 43 44 44

苏菜

苏菜

- 咖哩茭白 64
鸡汁回卤干 63
金钩香芹 62
浓香鸭血煲 61
葱花烤鲫鱼 60
状元五香豆 59
豆焖猪蹄 58
番茄酱鱼条 57
酒糟醉虾 56
五香熏鱼 55
玫瑰鸭胗 54
笋干黄豆 53
桂花糯米藕 52
南京盐水鸭 51
烧狮子头 50
扬州炒饭 49
- 苏菜，清而不淡、浓而不油**
- 酸菜炒素肚 48
咸烧白 48
酸白菜炒五花肉 47
干烧鸭肠 47
猪肉炒蒜苗 46
豆豉香鱼 46
杭椒腰花 45
干烧蹄筋 45



粤

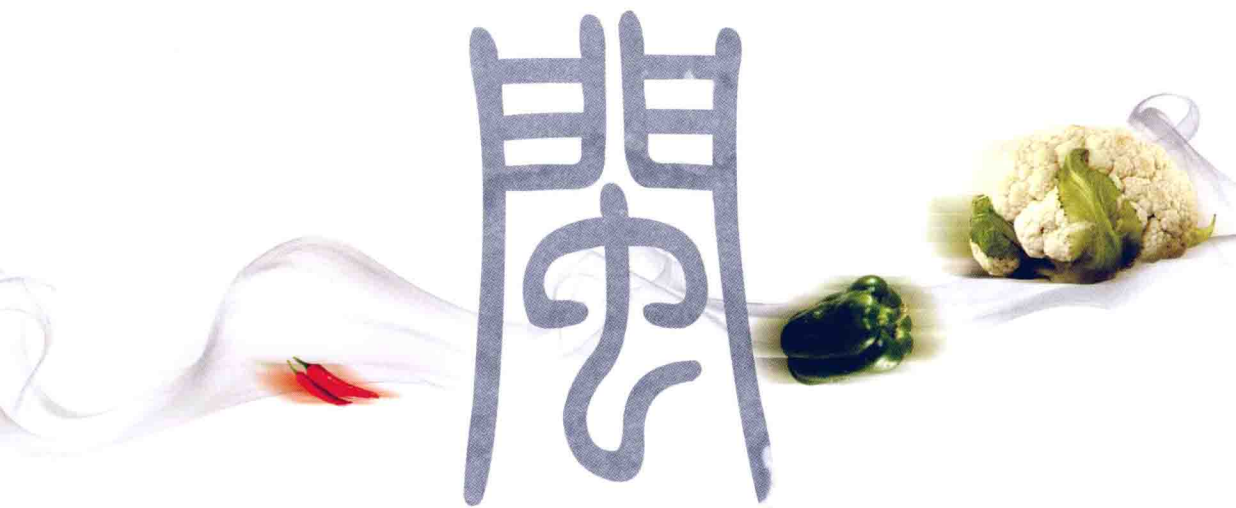


粤菜

- 滋补羊肉汤
- 海鲜生菜煲
- 柠檬瓜条
- 活虾两吃
- 焖划水
- 辣焖牛腩
- 腊肉炒茭白
- 淮杞牛腱
- 酱焖黄鱼
- 冬笋牛柳
- 腊味烧茼蒿
- 金牌蒜香骨
- 锅仔肥肠
- 白切贵妃鸡
- 白斩鸡
- 咕鲁肉
- 盐焗鸡
- 叉烧肉
- 葱油海蜇头
- 酒酿小元宵
- 鸡丝凉拌面
- 老汤白菜
- 珍珠翡翠汤
- 什锦蔬菜

粤菜，清中求鲜、淡中求美

65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 86 87



閩菜

茄子炖鸡汤
青菜汤

闽生果

蛋拌豆腐

芝麻豆腐

南煎肝

拉糟鱼块

清炖带鱼

煎明虾段

清蒸鳊鱼

芋荠鸡丁

呛糟鸡脯

橘烧肉

红糟排骨

鸡蛋炒虾

干烧牛肉片

金钩里脊

酸菜牛肉

扳指干贝

醉排骨

肉末豌豆

荔枝肉

闽菜，讲究火候、注重调汤

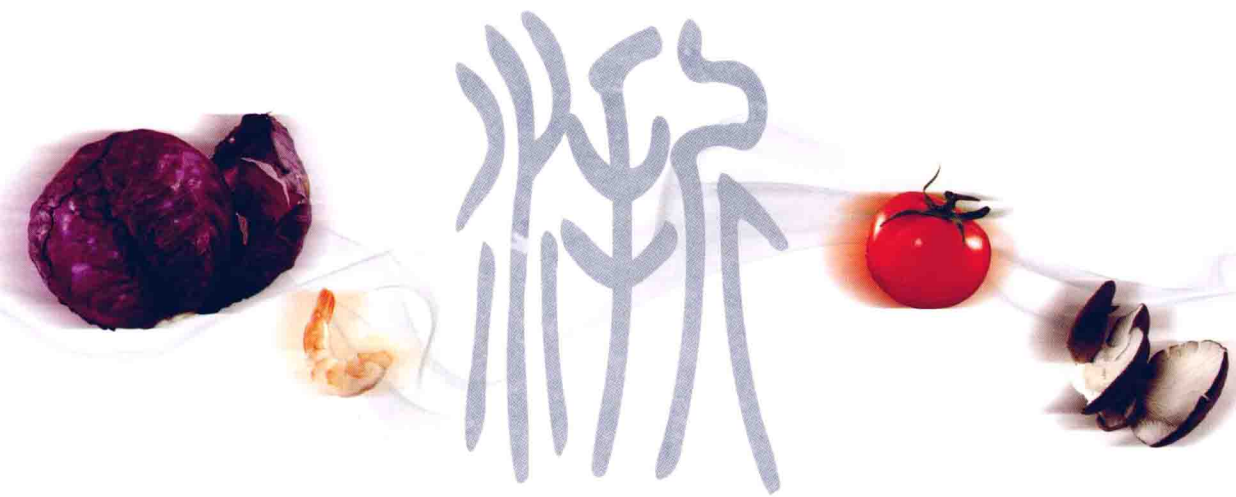
滋补炖鸡

酸甜猪肝

黄豆猪蹄浓汤

88 89 90

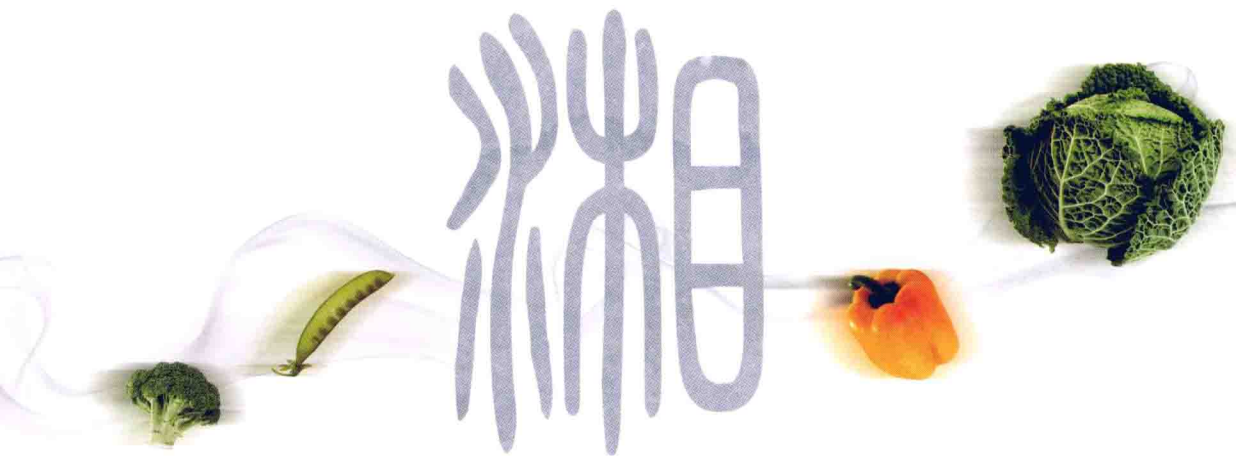
91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112



肉片粉丝汤
 冬笋炒羊肉
 农家玉米羹
 水果莲子羹
 橙蜜藕
 素炒苦瓜
 鸡粒黄花菜
 焦熘豆腐
 火腿皮蛋烧芦笋
 酒酿蒸火腿
 梅菜扣肉
 枸杞炒肉片
 葱油里脊
 梅林里脊
 三鲜蔬菜
 奶汤鸡脯
 葱油黄鱼
 煎酿青红椒
 五彩鸡鱼柳
 芙蓉鱼片
 干菜焖肉
 砂锅鱼头豆腐
 龙井虾仁
 西湖醋鱼
 东坡肉

浙菜，口味清鲜、突出本味

113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 133 134 135 136



湘菜

湘菜，量大浓厚、咸辣香软

剁椒鱼头
 鲜鱼生菜汤
 酸辣百叶
 萝卜干炒腊肉
 三色百叶
 豉香莴笋
 芹菜炒熏干
 烧辣椒皮蛋
 鱿鱼炒肉丝
 酸豆角炒肉末
 双色鱿鱼卷
 酸辣鸡丁
 青红椒炒腊肉
 家常鱿鱼丝
 木耳炖鸡腿
 香菜牛腩
 面包鸡排
 湖南红烧肉
 豉椒肉丝
 好丝百叶
 炸子鸡块
 冬笋腊肉
 麻辣子鸡
 冰糖湘莲

137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160

徽

徽菜

徽式炒面

火腿炒豆芽

香菇盒

翠堤春晓

炸香菇

肉末烧豆腐

腌菜豆腐

豆豉笋丁

嫩炒虾仁

珍珠鱼丸

两香山笋

双爆串飞

腐乳爆肉

徽州丸子

酥糊里脊

冬笋鸡丝

茶笋炖排骨

锦绣鱼丝

杨梅丸子

腐乳鸡

火烧头尾

风味口水鸡

徽菜，讲究火功、原汁原味

161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182



鲁 川 苏 粤

闽 浙 湘 徽

八味珍馐

每一个地域都有其独特的地理位置、气候条件、资源特产、饮食习惯，这与其悠久的历史是分不开的。与之相应的各地域的烹饪特色也会不同。其中最有名的是八大菜系，即鲁菜、川菜、苏菜、粤菜、闽菜、浙菜、湘菜和徽菜。有人曾把“八大菜系”用拟人化的手法描绘为：苏、浙菜好比清秀美丽的江南美女；鲁、徽菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤、闽菜宛若风流儒雅的公子；川、湘菜就像内涵丰富、才艺满身的名士。足见中国“八大菜系”的烹调技艺各具风韵，其菜肴之特色也是各有千秋。

享地方美食 溯源舌尖文化

川菜

以重庆和成都两地的菜肴
为代表。



中国是一个餐饮文化大国，长期以来，受地理环境、气候物产、文化传统以及民族习俗等因素的影响，并为某一地区群众喜爱，从而形成独具特色的菜系。其中最有影响力和代表性同时也为社会所公认的有：鲁、川、苏、粤、闽、浙、湘、徽菜系，即被人们常说的中国「八大菜系」。

魯菜

以济南和胶东两地的地方菜为代表。



苏菜

主要以苏州、南京两地菜为代表。



徽菜

由徽州的地方菜发展而成。



湘菜

由湘江流域、洞庭湖地区和湘西山区等地方菜发展而成。

浙菜

由杭州、宁波、绍兴、温州等地的菜发展而成的。



闽菜

以福州和厦门两地的菜肴为代表。

粤菜

发源于岭南，由广州菜、东江客家菜、潮州菜发展而成。



鲁菜

鲁菜

寻根溯源：鲁菜历史悠久，影响广泛。从宋代开始，鲁菜就已成为“北食”的代表。到了明清时期，鲁菜已成为宫廷御膳主体。如今，鲁菜也是中国饮食文化的重要组成部分，成为“八大菜系”之一。

菜肴特点：以烹制海鲜、汤菜和各种动物内脏为长，制作精细享誉海内外。

苏菜

苏菜

寻根溯源：苏菜是中国长江中下游地区的著名菜系。早在两千多年前，吴人即善制炙鱼、蒸鱼和鱼片。南宋时，苏菜和浙菜同为“南食”的两大台柱。苏菜擅长炖、焖、蒸、炒，重视调汤，保持原汁，风味清新，浓而不腻，淡而不薄。

菜肴特点：苏菜讲究选料，制作精良，注重火工，色调淡雅，造型清新，口味咸甜适中，颇受南北不同人士的欢迎。

闽菜

闽菜

寻根溯源：闽菜经历了中原汉族文化和当地古越族文化的融合、交流而逐渐形成，最早起源于福建闽侯县，在后来发展中形成福州、闽南、闽西三种流派。

菜肴特点：从闽菜的色泽看，常用红糟、虾油、沙茶、辣椒酱等调味，风味独特，色泽鲜美，别开生面。

湘菜

湘菜

寻根溯源：湘菜早在汉朝就已经形成独特的菜系，烹调技艺也相当的高超。湘菜系也称湖南菜，是以湘江流域、洞庭湖地区和湘西山区等地方菜发展而成。

菜肴特点：湘菜历来重视原料互相搭配，滋味互相渗透。湘菜调味尤重酸辣，因地理位置的关系，湖南气候温和湿润，故人们多喜食辣椒，以提神祛湿。用酸泡菜作调料，佐以辣椒烹制出来的菜肴，开胃爽口，深受青睐，成为独具特色的地方饮食习惯。

川菜

川菜

寻根溯源：川菜的形成时间大致在秦始皇统一六国到三国鼎立之间，可谓是历史悠久。川菜是中国八大菜系之一，起源于四川、重庆，以麻、辣、鲜、香为特色。

菜肴特点：川菜善用小炒、干煸、干烧和泡、烩等烹调法。以“味”闻名，味型较多，富于变化，以鱼香、红油、怪味、麻辣较为突出。

粤菜

粤菜

寻根溯源：粤菜即广东菜，发源于岭南，由广州菜、东江客家菜、潮州菜（也有被归入闽菜）发展而成，是起步较晚的菜系，但它影响深远。

菜肴特点：粤菜清而不淡，鲜而不俗，选料精细，品种多样，还兼容了许多西式做法，讲究菜的气势、档次。有“五滋”（香、松、软、肥、浓）“六味”（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之说。

浙菜

浙菜

寻根溯源：浙菜拥有悠久的历史。《黄帝内经·素问·异法方宜论》曰：“东方之域，天地之所始生也，鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。”以杭州、宁波、绍兴、温州等地的菜肴为代表发展而成的。

菜肴特点：浙菜的菜品形态讲究，精巧细腻，清秀雅丽，其特点是清、香、脆、嫩、爽、鲜。

徽菜

徽菜

寻根溯源：徽菜是中国的八大菜系之一，徽州因处于两种气候交接地带，雨量较多、气候适中，物产特别丰富。徽菜仅指徽州菜，不能等同于安徽菜。

菜肴特点：其特点是重油、重色、重火功，各种山珍野味构成了徽菜主佐料的独到之处。主要名菜有“火腿炖甲鱼”、“腌鲜鳜鱼”、“黄山炖鸽”等上百种。

鲁菜

一菜一味、百菜不重

烹调亮点

庖厨烹技全面，巧于用料，注重调味，适应面广。其中尤以“爆、烧、塌”等最有特色。

菜品推荐

爆炒肚片、锅塌豆腐、红烧海螺、糖酥鲤鱼、木须肉。

爆炒肚片

材料

熟猪白肚300克，青、红椒片各适量，葱末、姜末各少许。

调料

酱油20克，料酒、味精、盐各少许，水淀粉25克，香油3克，花椒油10克。

做法

- ① 将熟猪白肚切成长度为5厘米、宽度为2.5厘米的片，用开水氽烫后捞出，备用，剩余所有材料均备齐。
- ② 锅置火上，倒入适量油，烧至五成热时，放入葱末、姜末爆香，随即放入熟猪白肚片，再加酱油、盐、料酒调味，再放入青、红椒片后以大火快速翻炒。
- ③ 最后用水淀粉勾上薄芡，放入味精，淋上花椒油和香油，翻炒味匀后盛盘即可。



精品名菜



锅塌豆腐

材料

豆腐（北）400克，面粉100克，鸡蛋（取蛋液）2个，虾米15克，葱段、姜段各适量。

调料

高汤1碗，盐、味精、料酒各适量。

做法

- ① 将豆腐洗净，切成片；葱洗净，切成葱花；姜洗净，切末，其余材料均备齐。
- ② 将豆腐片加盐、味精腌渍10分钟，然后再放入面粉中两面沾裹均匀，再粘上一层蛋液，备用。
- ③ 锅置火上，加入适量的植物油烧至五分热时，将豆腐片放入，炸至金黄色时捞出，沥油，备用。
- ④ 另起锅，放入适量油，烧至七成热时，放入姜末，葱花爆香，然后再放入料酒、高汤、盐、虾米、豆腐片，煮熟入味即可。

